

Renseignements

► **Mutualité Retraite**

02.97.01.38.75



► **CCAS de Baud**

02.97.08.01.46



Ces conférences et ateliers sont proposés avec le soutien de la **Conférence des Financeurs** du **Conseil Départemental du Morbihan**.



Bien Vieillir En Pays de Baud



► **Ateliers prévention**
« Pour Bien Vieillir, Il faut s'y prendre Jeune »



Les Ateliers

Ces ateliers combinant apports de connaissances et mises en pratiques sont l'occasion de profiter de conseils et d'astuces pour adopter les bonnes pratiques et préserver son capital santé.

Ils sont proposés gratuitement.

► « *Bien dans son assiette!* »

Faites le point sur vos pratiques en matière de nutrition, afin d'adopter les bonnes pratiques pour une alimentation équilibrée, adaptée à vos besoins.

Echanges et approches pratiques pour du plaisir dans l'assiette.



Les Ateliers

► « *Conscience corporelle* »

Au travers d'expériences motrices et sensorielles, maintenir l'amplitude et la souplesse de ses gestes, gagner en liberté de mouvement et prendre conscience et renforcer son équilibre statique et dynamique.

Au travers d'exercices de relaxation, accéder à un lâcher prise et une détente corporelle, ce qui favorisera la concentration et la confiance en soi.



► « *Equilibre et Mouvement* »

Au travers de parcours moteurs, d'exercices de résistance et de tonicité, réassurer sa stabilité posturale et renforcer ses capacités d'équilibre. Au travers de jeux de ballons, stimuler ses capacités de coordination et de dissociation pour maintenir des mouvements fluides et souples et renforcer son attention.

Par un entraînement à la descente et au relevé du sol, appréhender les risques de chutes et prendre confiance en soi.

Les Ateliers

► « *Bien bouger pour garder la forme!* »

Ateliers pour se maintenir en forme et/ou reprendre une activité physique progressive pour se maintenir en bonne santé.

Marche Nordique, Pilates...adaptés à tous les niveaux.

Tenue adaptée et bouteille d'eau conseillée !

